

11. *Cottle, T.J.* Perceptiving time: psychological study with men and women. New York: Wiley, 1976.

А.В. Гизулина

СТРУКТУРА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ДУХОВНОМ ЗДОРОВЬЕ

В течение 10 лет на кафедре психофизиологии и психофизики УрГУ проходило исследование представлений студентов о здоровье и здоровом образе жизни. Использовались методы анкетирования, тестирования, написания эссе в свободной форме по указанной тематике. Было обследовано 350 человек – студентов факультета психологии дневной, вечерней, заочной форм обучения в возрасте от 18 до 47 лет. Сбор материала проходил в гг. Екатеринбурге, Нижнем Тагиле, Новоуральске, Ноябрьске.

Основным является вывод, что понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» в представлении студентов практически автономны и отчасти противоположны. Студенты считают, что «здоровому человеку нет смысла вести, так называемый, здоровый образ жизни, он может вести обычный нормальный образ жизни». К тому же большинству опрошенных заниматься здоровьем «лень», «некогда» или «не хватает средств». Здоровый образ жизни представляется студентам как некая, по сути, лечебная альтернатива нормальному образу жизни и служит «для восстановления и поддержания здоровья для тех, кому это нужно». Например, для людей, восстанавливающих после тяжёлого заболевания или травмы, или профессионалов физического труда, которым нужно поддерживать себя «в форме»: спортсменов, балерин, артистов, путешественников, военных. Да и те не всегда его соблюдают – «расслабляются иногда». Есть, правда, странные, с точки зрения большинства опрошенных, люди, которые ведут здоровый образ жизни «просто так», без особой надобности. Но это те, «у кого денег много и больше делать нечего».

В комплект здорового образа жизни (ЗОЖ) традиционно входят следующие стереотипные компоненты, прописанные в наших головах со средней школы: 1) отказ от вредных привычек (не употреблять наркотики, алкоголь, никотин); 2) больше двигаться (больше «чего», обычно не говорится) и заниматься физкультурой; 3) рационально питаться (что это значит, мало кому известно); 4) соблюдать режим труда и отдыха (какой, никогда не оговаривается), 5) закаливаться.

Мы выяснили, что половина опрошенных студентов курит, практически 84% употребляют пиво и «иногда» вино. Около 30% признают, что употребляют крепкие напитки регулярно. Вред же для своего здоровья от этих действий видят не более половины курящих и пьющих. «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт» – фраза из популярного кинофильма, которая всякий раз раздаётся в аудитории, когда мы обсуждаем эти вопросы. В ежегодных диспутах о здоровом образе жизни его оппоненты всякий раз проявляют куда больший энтузиазм, чем его защитники, с жаром разыскивая множество материалов о пользе вина, курения, кофе, азартных игр и свободного секса, а также о вреде спорта и диет, опасностях прогулок на природе и т.п. То, что позиция защитников ЗОЖ формальная, мы убеждаемся всякий раз, встречая многих из них курящими у входа в университет. Количество студентов не принудительно, а добровольно, по собственной инициативе занимающихся физической культурой и спортом «для себя», а только такой спорт и может иметь отношение к сохранению и развитию здоровья, не превышает 15%. Сплошь и рядом студенты пишут, что «рационально» и даже просто нормально питаться у них нет времени, поэтому днём они просто «перекусывают» или вообще «ничего не едят», а вечером, когда приходят домой, наедаются «до отвала», если есть такая возможность. Режим дня в сессию не соблюдает практически никто, да и в остальное время его придерживаться у кого-то нет возможности, а у многих нет желания. О закаливании, как о методе, используемом в личной практике для поддержания здоровья, упомянули не более 5% студентов.

Таким образом, совершенно очевидно, что даже имеющиеся представления о здоровом образе жизни ни в коей

мере не являются для большинства опрошенных руководством к действию. По сути, все эти рассуждения и знания пустая демагогия. Поскольку для подавляющего большинства опрошенных здоровье заявляется как одна из основных и первостепенных жизненных ценностей, напрашивается вывод, что осознанно или неосознанно образ жизни соответствует не внешнему, навязанному определению здоровья из учебника, а какому-то другому, внутреннему, глубинному его пониманию. Взглянем на проблему с другой стороны: что отталкивает опрошенных студентов от декларируемого ЗОЖ и чем привлекателен «обычный», нездоровый образ жизни? Какую роль в жизни людей играют «вредные» привычки? Зачем они формируются? Насколько осознаются задействованные в них механизмы? Упомянутые выше пиво, вино, никотин и кофе являются психоактивными веществами, оказывающими существенное влияние на общий тонус нервной системы и самочувствие. А одно из самых распространённых определений здоровья у опрошенных – это *самочувствие*. Под здоровьем может пониматься хорошее самочувствие, любое самочувствие и даже его отключение: «здоровье – это когда ничего не болит»; «здоровье – это когда ты не ощущаешь, что у тебя где-то внутри есть сердце, печень, почки». Совершенно очевидно, что в рамках такого определения здоровья и образ жизни, его поддерживающий, должен быть соответствующим. В нём явно не предусмотрены напряженный ритм физических нагрузок, строгие регламентации в выборе продуктов питания и режиме дня, самоограничение в пристрастиях к «вкусненькому, остренькому, сладенькому, крепенькому, весёленькому и интересненькому».

Студенты, возраст которых превышает 30 лет, заявляют, что уже и рады бы отказаться от вредных привычек и вести более организованную жизнь, но не получается – «вредные привычки не выпускают из своих когтей», а «отсутствие денег, времени и хроническая усталость» препятствуют занятиям своей физической формой.

Существует множество других «формул здоровья», управляющих поведением их носителей. Нередко представления весьма противоречивы, что проявляется во

всевозможных шараханьях из стороны в сторону, но все они в большинстве далеки от позиции осознанного и ответственного отношения к себе и от последовательной и авторской деятельности созидания собственной жизни.

На основе анализа предложенных студентами определений здоровья можно выделить восемь основных уровней его понимания, а исходя из этого рассмотреть и восемь различных пониманий ЗОЖ, обслуживающих эти уровни.

Уровни здоровья

1. Здоровье как самоощущение и как самочувствие (31%).
 - А. Хорошее.
 - Б. Отсутствие ощущений болезни.
 - В. Любое (ощущение, как показатель здоровья).
2. Здоровье как состояние организма (жизнедеятельность) (21,7%).
 - А. Нормальное развитие и функционирование.
 - Б. Без грубых патологий.
 - В. Любое, сбалансированное со средой.
3. Здоровье как стрессоустойчивость, способность противостоять неблагоприятным условиям внешней и внутренней среды (7,5%).
 - А. Биологическая (физиологическая, экологическая).
 - Б. Социальная (материальная, коммуникативная, и т.п.).
 - В. Духовная (противостояние соблазнам и прелестям).
4. Здоровье, как трудоспособность (4,3%).
 - А. Эффективное обеспечение собственных потребностей.
 - Б. Возможность заниматься общественно-полезным трудом.
 - В. Возможность полностью отдаваться любимому делу.
5. Здоровье, как социальное благополучие и репродуктивность (14,4 %).
 - А. Полноценная социальная адаптация (удовлетворение всех индивидуальных потребностей) и социальная адекватность (соответствие всем требованиям социального окружения); продолжение рода.

- Б. Отсутствие грубых социальных дезадаптаций, умение выходить из конфликтов и кризисов, способность сотрудничать и достигать своих целей; продолжение себя.
- В. Ощущение себя нужным другим людям.

6. Здоровье как средство максимальной самореализации и раскрытия внутреннего потенциала (5,6%).

А. Полное раскрытие своих способностей, эффективное личностное развитие и рост, достижение полного личностного благополучия.

Б. Умение выходить из личностных тупиков, осознавать и преодолевать внутренние конфликты, выстраивать систему личностных целей и приоритетов.

В. Обретение смысла жизни, внесение собственного вклада в культуру и историю человечества.

7. Здоровье, как гармония различных взаимодействующих начал, как целостность (15%).

А. Гармония всех функций (органов) *организма*, достижения состояния баланса.

Б. Гармония телесного и психического (душевного, духовного) в *человеке*, принятие себя обретение внутреннего мира.

В. Гармония внутреннего и внешнего, достижение ощущения собственной целостности и единства со всем миром.

8. Здоровье как духовное благополучие, духовный рост, духовное бессмертие (0,5%).

А. Аскеза – осознанное самоограничение в пристрастиях и привязанностях, самоконтроль и смирение.

Б. Осознанное и бескорыстное служение людям, без всякого предпочтения и предубеждения.

В. Обретение блаженства безусловной любви ко всему миру в его целостности и непрерывности.

Каждый уровень не является альтернативным всем остальным, но является вполне автономным и имеет собственные механизмы самоидентификации и самообеспечения. Не для каждого уровня характерны как высшая ценность максимальная продолжительность жизни,

хорошее самочувствие или полноценное функционирование организма. Очень часто люди в стремлении к самореализации, достижениям в труде или служении человечеству осознанно жертвуют приоритетом состояния организма и самочувствия, иногда даже жизнью. Что уж говорить о практически бессознательном стремлении к «хорошему самочувствию»? В молодости – выпил бутылочку и готово! В старости – съел таблеточку и ладно... К чему тогда весь этот ЗОЖ?

Однотипность ЗОЖевских стереотипов работает против него. Отказ от привычек не является путём обретения здоровья! Неделание чего бы то ни было здоровья не прибавляет. Просто снижается скорость разрушения здоровья именно от этих факторов, но в ход идут другие. Вместо курения – еда, вместо бутылки – таблетка, вместо наркотиков – компьютер. Бороться надо не с веществами и даже не с привычками, а с пустотой жизни, ими заполняемой. Вакуум жизненных целей и ценностей, страх самоопределения и самопредъявления, бегство от себя и от реальностей жизни, от ответственности за свои выборы и действия – вот основная причина саморазрушения. В нашем обществе ЗОЖ не востребован потому, что мы боимся жить долго и долго работать не только без удовольствия, а часто даже без понимания цели своей деятельности. А какая ещё перспектива? Нищенская старость в очередях поликлиники. Образ наших стариков отнюдь не вдохновляет молодёжь на самосохранение. Продуктивная жизнь студентам представляется периодом до 36-49 лет, а дальше «бесперспективная старость», о которой не хочется даже думать, не то, что доживать. Стоит ли при этом удивляться нашей средней продолжительности жизни?

Осознание других целей жизни, кроме обеспеченности и удовольствия, требует не только жизненного опыта, но и серьезной работы над собой.

Здоровый образ жизни – это, прежде всего, образ жизни, соответствующий основным жизненным целям данной личности, он неотделим от самопознания и честного открытия себя. Принятие себя, своей неповторимой индивидуальности, в том числе и в биологическом плане, есть единственный путь к действительно рациональному образу жизни с учётом

собственных особенностей. Не всем стоит нырять в ледяную воду или есть одну капусту, поскольку это не всегда путь к здоровью. Кому-то стоит пробежать в день 8 километров, а кому-то – просто погулять час на свежем воздухе, с обязательным учётом погоды. Кому-то показана анималотерапия, а кому-то не очень. Главное, научиться быть внимательным к себе, к своим состояниям, быть ответственным и осознанным в своих выборах, отслеживать их последствия и корректировать свои действия с учетом самонаблюдения, не перекладывать ответственность за себя на кого бы то ни было. И формировать такое отношение нужно с молодости, а при возможности – и с детства, но не путём запугивания страшными историями и картинками, а личным примером.

Понятия духовности, духовного благополучия и духовного здоровья являются самими неопределёнными и противоречивыми в проблематике отечественной психологии здоровья. Большую часть XX века в России и других республиках Советского Союза понятие духовности было негласно табуировано. Нередко под ним подразумевались весьма непохожие смыслы – и воспитанность, и образованность, и религиозность. Общим знаменателем всех подходов было противопоставление духовности и практичности, заземлённости. Таким образом, духовность воспринималась как нечто не просто возвышенное и утончённое, но и оторванное от реальности, неприспособленное к быту, игнорирующее комфорт и жизненные блага. Важнейшим компонентом духовности в отечественной традиции был момент самоотверженного самопожертвования: отказ не только от всяческих благ, но и от самой жизни во имя благородных целей и великих идей. Времена изменились – индивидуальная обеспеченность и благополучие – главные критерии жизненной эффективности в обществе потребления. И хотя большинству населения до материального процветания не ближе, чем в советские времена, критерии жизненного успеха и основные жизненные ценности изменились самым коренным образом. Люди не хотят жертвовать не только собой, но и своим благополучием в

пользу каких бы то ни было возвышенных идей и великих целей. Утратило исходный смысл и само понятие духовности.

Опрос 358 студентов факультетов психологии, биологического, математико-механического, проводившийся в течение трех лет (2004-2007), показал, что понятие духовного здоровья для большинства (57,3%) аналогично понятию психического здоровья; для 21,8% оно ассоциируется с религиозностью (из них только 7,3% упомянули веру в Бога); для 11,7% – означает внутреннюю гармонию (или гармонию с окружающим миром), а для 9,2% не имеет никакого смысла. Основным содержанием духовного здоровья студенты считают «душевное спокойствие, уравновешенность, воспитанность, нравственность, порядочность, соблюдение законов, стрессоустойчивость, позитивность, жизнерадостность, успешность, эффективность в самореализации, высокую социальную востребованность, высокий жизненный уровень, высокий уровень интеллектуального развития, высокую образованность, личностный рост и стремление к самосовершенствованию». Ни у кого в понятие духовности не вошло человеколюбие, служение людям и обществу. У единиц (в 11-ти случаях) говорится о служении Богу и религиозном подвижничестве. У 18-ти человек упоминается идея сохранения природы, экологическая культура (экологическое мышление и сознание), понятие ноосферы.

В современной научной психологической литературе, с нашей точки зрения, наиболее универсальную формулу духовности предложил Роджер Уолш в своей книге «Основания духовности» [1]. Проштудировав теоретически и практикуя на собственном опыте подходы разных религиозных направлений, конфессий, школ, он пришёл к выводу, что, несмотря на всё многообразие и видимые противоречия разных религий, они имеют много общего, особенно в своих практиках, направленных на достижение просветления, обретение духовного восприятия мира – развитие духовного тела. Все мировые культуры больших и малых народов стремились обрести свою духовность – *истинное миропонимание, постижение смысла и цели своего существования, связи настоящего с прошедшим и будущим, единства и целостности*

бытия во всём его многообразии, открытие и обретение пока еще непроявленного.

Р. Уолш описывает семь универсальных практик развития духовного тела. Описывать их – дело неблагодарное, поэтому только назовем:

Преобразование мотивации: отказ от пристрастий, согласование потребностей своих тел разных уровней без подавления одних в пользу других, познание своих истинных желаний на всех уровнях организации, познание себя, обретение внутренней целостности.

Развитие эмоциональной мудрости: принятие своих эмоций без подавления и вытеснения, проживание своих эмоций, выяснение их истоков и причин, искусство прощения себя и других, развитие благодарности, обретение любви.

Нравственная жизнь: открытие внутреннего закона, ценность добродетели, открытия себя для других и других для себя.

Сосредоточивайте и успокаивайте свой ум: практики по развитию и упорядочиванию ментального тела.

Пробуждение духовного зрения: развитие внутреннего внимания, развитие осознания, отказ от эгоцентрической позиции, расширение уровня восприятия, трансперсональное мировоззрение, духовное (целостное) восприятие реальности.

Воспитание духовного ума: обретение мудрости, понимания и принятия жизни.

Практика духовного действия: открытие своего предназначения, обретение духа великодушия и служения, наслаждение Самостью, пробуждённым сердцем и пробуждённым умом.

При сравнении определения духовности, предложенного Р. Уолшем, с представлениями о духовности студентов можно отметить:

- 1) отсутствие указаний на \цели и смысл жизни в представлениях студентов о духовном здоровье, духовности, здоровом образе жизни и о здоровье вообще;
- 2) духовность и духовное здоровье рассматриваются студентами как средства достижения личной социальной

адаптации, индивидуального благополучия, удовлетворённости и успеха;

3) студентами не осознаётся связь личного физического и психического благополучия со всем многообразием процессов, происходящих в природе и обществе, с их собственной активностью, отношением к окружающему миру и проявляемой жизненной позицией.

Таким образом, на современном этапе развития нашего общества наблюдается недооценка в индивидуальном сознании смыслов и целей общественного бытия, а также утрата части ориентиров и смыслов личностного развития. Утрата веры в бессмертие души, смысла жить и трудиться ради счастья всего человечества, самоотверженно служить достижению истины или материализации великой идеи вывела на первый план единственный жизненно важный критерий – личное благополучие и успех. Это замечательный критерий, но жизнь конечна, а любая шкала относительна. Битва за материальные ценности и продолжительность жизни превращается в погоню за символами благополучия и бегство от осознания неизбежного: смерть ставит свою точку в любой гонке за успехом.

Страх признания этой простой вещи порождает все формы саморазрушения: какой смысл сохранять здоровье, если всё равно умрёшь, в такой парадигме здоровый образ жизни – просто способ удлинить страдания. Сиюминутные ценности не могут заменить непреходящие – таковы законы духовности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Уолш, Р. Основания духовности. М., 2000.